

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia dalam menjalani kehidupannya senantiasa selalu mendambakan kebahagiaan. Kebahagiaan di dalam hidup seseorang akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis orang tersebut sehingga mempengaruhi kualitas hidupnya. Individu yang merasakan kesejahteraan pasti akan merasakan kebahagiaan dan ketenangan lahir bathin. Tidak lepas dari itu, di dalam dunia pendidikan diajarkannya bagaimana individu untuk mencapai kesejahteraan. Banyaknya permasalahan yang terjadi di kehidupan terkadang membuat manusia seringkali mengalami keputusasaan dan kegelisahan di karenakan tidak merasakan adanya ketenangan ataupun kebahagiaan di dalam hidupnya.

Permasalahan yang dihadapi individu akan berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Jika individu tidak kuat dalam menghadapi permasalahan yang ada, akan mengakibatkan stress bahkan sampai pada depresi. Menurut Edward, 2005 (dalam Ismail & Desmukh, 2012) kesejahteraan psikologis mengacu pada kesehatan mental yang positif. Sehingga perlunya bagi individu untuk memperhatikan gaya hidupnya dan kesejahteraan bagi dirinya maupun orang lain.

Menurut Corsini, 2002 (dalam Iriani & Ninawati, 2005), *well-being* adalah keadaan subjektif individu yang baik, termasuk di dalamnya kebahagiaan, *self esteem*, dan kepuasan dalam hidup. Sedangkan menurut Ryff (dalam Iriani & Ninawati, 2005) kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang bebas

dari tekanan dan masalah mental serta kondisi yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri, pertumbuhan pribadi, memiliki tujuan hidup, dapat mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan menentukan tindakan sendiri.

Kesejahteraan psikologis memiliki beberapa dimensi penting yang perlu kita ketahui dan pahami karena itu menjadi faktor penting dalam menciptakan kesehatan mental dan kebahagiaan pada diri seseorang. Dimensi dalam kesejahteraan psikologis hanya dapat dipahami secara menyeluruh karena semua dimensi tersebut sama-sama memberikan sumbangan penting terhadap kesejahteraan psikologis. Ryff & Keyes (dalam Iriani & Ninawati, 2005) dimensi penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri sehingga individu senang menjadi diri sendiri dan tidak perlu menjadi orang lain untuk dapat terlihat sempurna. Dimensi pengembangan atau pertumbuhan diri dapat dioperasionalkan dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi diri. Dimensi keyakinan adalah keyakinan individu bahwa hidupnya bermakna, sehingga individu selalu mempunyai tujuan dan berusaha mencapai tujuan hidupnya. Dimensi memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, ini dilihat dari tinggi rendahnya seseorang dalam membina hubungan dekat dengan orang lain. Dimensi kapasitas untuk mengatur kehidupannya yang mana seseorang dapat mengubah ataupun menyesuaikan diri dan lingkungannya sesuai kebutuhan hidupnya. Semua dimensi itu berperan penting dan memiliki pengaruh besar dalam kesejahteraan psikologis seseorang.

Kesejahteraan tidak muncul begitu saja dari dalam individu, sehingga individu harus belajar dan membiasakan diri untuk mencapai kesejahteraan itu

sendiri. Kebanyakan permasalahan individu dipacu dengan perasaan yang kurang nyaman dan tidak dapat mengendalikan emosinya yang mana mengakibatkan pada gangguan emosi serta perilaku negatif yang dimunculkan yang mana mempengaruhi gaya hidup seseorang.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, salah satunya adalah faktor internal individu. Dalam diri masing-masing individu memiliki kekuatan, kemampuan dan cara untuk mengatasi permasalahan kesejahteraan psikologis pada diri sendiri. Salahsatunya bagi orang muslim adalah dengan shalat, karena shalat memiliki manfaat dan kedudukan yang tinggi.

Shalat adalah materi pendidikan agama Islam dan salah satu aspek religiusitas orang muslim yang mana berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis individu. Seperti dalam penelitian Argyle, 2001 (dalam Hadjam & Nasiruddin A, 2003) yang membuktikan bahwa religiusitas membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Hal ini menyatakan bahwa shalat juga dapat membantu individu dalam mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Di dalam shalat juga terdapat gerakan-gerakan khusus yang mana membantu individu untuk berelaksasi dan menenangkan pikiran serta bathinnya sehingga individu dapat berfikir jernih dan positif.

Mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu. Dalam tahap perkembanganya mahasiswa termasuk pada kategori dewasa muda. Dewasa ini mengalami beberapa perubahan serta menghadapi berbagai macam permasalahan dalam hidup. Mahasiswa dipandang sebagai individu yang dapat berfikir maju,

memiliki kemampuan kognitif lebih kompleks, pergaulan yang lebih luas serta tanggung jawab yang lebih besar.

Banyak permasalahan yang terjadi di kalangan mahasiswa, dari permasalahan konflik antar teman, permasalahan dengan masyarakat dan pribadi, pergaulan bebas, sulitnya dalam mengemukakan pendapat, serta prestasi akademik yang mana salah satu permasalahan tersebut dapat menimbulkan kecemasan, kegelisahan, turunnya motivasi sampai pada tingkat stress dan depresi, yang berdampak pada terganggunya konsentrasi mahasiswa dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Mahasiswa akan dapat mengembangkan potensi dan tujuan hidupnya jika mereka merasakan kesejahteraan psikologis dalam dirinya. Sehingga perlunya bagi sebuah Universitas membantu mahasiswa dalam pencapaian kesejahteraan psikologisnya.

Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan salah satu kampus di Indonesia yang berbasis agama Islam. Banyak dari mahasiswa-mahasiswa UMS yang melaksanakan shalat lima waktu secara rutin, yang mana shalat itu bisa menimbulkan ketenangan bathin dan menimbulkan kesejahteraan psikologis. Namun dari hasil pengamatan dan beberapa pertanyaan yang diajukan peneliti kepada mahasiswa, ditemukan bahwa masih banyak dari mahasiswa UMS memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Dari data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 September 2014 bertepatan pada pukul 09.00 WIB di sekitar masjid Fadhlurrahman UMS, baik dari pengamatan maupun kuisisioner yang diberikan terhadap 20 subjek mahasiswa UMS, diantaranya yang ditemui yaitu: 9 mahasiswa dari fakultas Agama Islam UMS angkatan 2011, 2012, 2013, 8 mahasiswa dari FIK UMS angkatan 2010, 2012, 2013, 2014, 3 dari mahasiswa Psikologi UMS angkatan

2012. Bahwa dari mereka yang terlihat melakukan shalat dengan tenang dan tidak tergesa-gesa ternyata masih memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal itu dapat diketahui dari, 75% mahasiswa yang kurang mampu menerima segala aspek dalam dirinya, hal ini dibuktikan dengan adanya perasaan minder, iri, serta tidak suka jika ada orang lain yang lebih baik dari pada mereka. Terdapat 45% mahasiswa yang merasa sulit untuk memaafkan kesalahan orang lain serta jarang menyapa orang lain sehingga membuat subjek kurang mampu dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain. Terdapat 55% mahasiswa lebih banyak bergantung kepada orang lain dalam mengambil keputusan, sehingga mereka kurang yakin dan tidak dapat mengambil keputusan sendiri. Terdapat 60% mahasiswa merasa takut jika mereka menemui kegagalan, sehingga dapat menghambat keyakinan mereka dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Terdapat 60% mahasiswa masih merasakan kesulitan dalam mengemukakan pendapat. Hal ini dapat menghambat mahasiswa untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Terdapat 75% mahasiswa merasakan bahwa dirinya mudah gelisah dan 25% subjek kurang dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

Mahasiswa adalah generasi pemimpin serta pendidik di masa depan. Jika mahasiswa ini tidak merasakan kesejahteraan yang cukup didalam dirinya dan tidak adanya tujuan hidup yang pasti, maka mahasiswa ini tidak akan bisa memandang hidup atau semua hal dengan positif dan penuh keyakinan. Jika generasi ini menjadi generasi yang kurang memiliki kualitas hidup yang lebih baik, maka kualitas pemimpin dan pendidik selanjutnya akan mengalami permasalahan. Karena permasalahan diawali dengan bagaimana individu itu menjalani hidupnya.

Mahasiswa yang berfungsi baik dan merasa senang dengan usaha serta kehidupan yang dijalannya akan membawanya pada tujuan hidup yang lebih baik dan berarti.

Fenomena diatas menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis mempengaruhi gaya hidup mereka. Maka amat sangat penting di dalam dunia pendidikan mengajarkan shalat dengan benar, yaitu shalat khushyuk yang dapat menimbulkan kejernihan pikiran dan ketenangan bathin sehingga akan merasakannya kebermaknaan dalam hidup.

Shalat adalah tiang agama Islam dan pendidikan ibadah yang hukumnya wajib bagi muslim. Allah berfirman didalam Al-Qur'an:

يَبْنِيْ اَقِمِ الصَّلَاةَ وَاْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَاَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَاَصْبِرْ عَلٰى مَا اَصَابَكَ اِنَّ ذٰلِكَ  
 مِنْ عَزَمِ الْاُمُوْر ﴿١٧﴾

*"Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah)" (Q.S Luqman: 17).*

Seperti yang telah diterangkan dalam Al-qur'an, bahwa fungsi shalat tidak hanya menciptakan ketenangan bathin, namun juga mencegah perbuatan buruk. Shalat sangat berpengaruh terhadap psikologis manusia. Apabila ruh manusia tidak terhubung dengan penciptanya, akan terlihat jelas gejala kegelisahan dan kemurungan saat dirinya mendapatkan musibah. Namun disaat ruh manusia terhubung dengan penciptanya melalui shalat, maka hati dan pikirannya akan tenang serta merasakan adanya pertolongan, karena dirinya sedang dekat dengan Sang Pencipta. Allah berfirman didalam Al-Qur'an:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ

أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٢٧٧﴾

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati” (Al-Baqarah: 277).

Individu yang melakukan shalat dengan khushyuk akan merasakan dirinya tenang dan damai, mereka tunduk kepada Allah dan meminta pertolongan serta kedamaian hati karena mereka merasakan bahwa dirinya adalah makhluk yang hina dan banyak dosa. Allah berfirman didalam surat Al-Qalam ayat 43:

خَشَعَةً أَبْصَرُهُمْ تَرَهِقُهُمْ ذِلَّةٌ وَقَدْ كَانُوا يُدْعَوْنَ إِلَى السُّجُودِ وَهُمْ سَالِمُونَ ﴿٤٣﴾

“(dalam keadaan) pandangan mereka tunduk ke bawah, lagi mereka diliputi kehinaan. Dan sesungguhnya mereka dahulu (di dunia) diseru untuk bersujud, dan mereka dalam keadaan sejahtera”.

Orang yang mengerjakan shalat dengan benar sesuai ketentuan dalam alqur'an dan hadist akan merasakan ketenangan jiwa bathin, karena sesungguhnya shalat itu adalah kebutuhan bagi manusia. Orang yang mendirikan shalat, baik shalat fardhu ataupun shalat sunnah pastilah orang yang sedang membutuhkan Allah untuk menolong dirinya, baik dari segi fisik, material, maupun psikologis. Allah berfirman:

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي

الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۚ وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ﴿٤٤﴾

“Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepada nya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang

*baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami (Al-Anbiyaa':90)*

Ayat di atas merupakan salah satu ayat yang menerangkan bahwa shalat khusyuk dalam menghadap Tuhan akan membawanya pada kesejahteraan yang berupa anugrah dari sang Pencipta sehingga kecemasan dan kegelisahan dalam dirinya akan hilang dan berganti dengan ketenangan jiwa dan kebahagiaan. Sehingga kekhusyukan shalat membawa manusia pada ketenangan dan ketentraman jiwa, sehingga ketenangan dan ketentraman jiwa itu membawa individu pada kesejahteraan psikologis, yang mana berdampak pada kualitas hidupnya. Allah SWT berfirman dalam surat Ar-Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

*“orang-orang yang beriman itu, hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”.*

Kekhusyukan shalat merupakan salah satu dari orientasi *religious* yang berupa ibadah dengan konsentrasi penuh dan merupakan meditasi tingkat tinggi. Sehingga kekhusyukan shalat dapat membantu melatih konsentrasi mahasiswa dalam belajar dan menentukan pilihan yang sulit. Shalat khusyuk merupakan kegiatan merenung, maka shalat yang khusyuk dapat membawa pada pikiran positif dan ketenangan jiwa, sehingga dalam menyelesaikan permasalahan dan mengambil keputusan tidak bertindak terburu-buru yang berdampak pada penyesalan. Hal ini didukung dari para peneliti Universitas Harvard yang mana melakukan studi terhadap pengaruh yang ditimbulkan oleh aktivitas merenung otak. Ditemukan bahwa otak yang teratur melakukan kegiatan merenung lebih besar dari pada yang tidak melakukannya, yang



berarti kemampuannya untuk berkreasi dan menikmati hidup yang tentram dan bahagia lebih besar pula (Az-Zaki, 2013). Sehingga kekhusyukan shalat pada diri mahasiswa diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan energi dan pikiran positif serta ketentraman jiwa yang berdampak pada kualitas hidup yang lebih baik.

Menurut uraian diatas, peneliti ingin mengetahui “hubungan antara kekhusyukan shalat dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UMS Surakarta”.

### **B. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah:

Untuk mengetahui hubungan antara kekhusyukan shalat dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa UMS Surakarta.

### **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Dapat menumbuhkan kesadaran kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan kesejahteraan pada dirinya dengan cara memperbaiki shalatnya.
2. Mahasiswa dapat lebih memahami pendidikan agama Islam yang berupa ibadah shalat, karena selain kedudukannya yang tinggi, shalat juga bermanfaat bagi kesehatan psikologis terutama untuk kesejahteraan pada dirinya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan digunakan sebagai bahan perbandingan dan menambah wacana pemikiran untuk mengembangkan, memperdalam serta memperkaya teoritis mengenai hubungan antara shalat dengan kesejahteraan

psikologis. Agar penelitian ini berguna bagi masyarakat, dunia pendidikan dan psikologi Islam.